

**LANCHE NATURAL COM PATÊ DE FRANGO E CENOURA RALADA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 70 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão light (30 g)
- 20 gramas de cenoura, crua

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, misture o frango desfiado cozido, o requeijão light (ou creme de ricota) e a cenoura ralada;
- 2º Adicione no pão indicado e, se preferir, pode adicionar folha de alface conforme a sua preferência;
- 3º Está pronto para servir ou levar ao trabalho.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (170 g)	% DDR
ENERGIA	187 kcal	318 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	17 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	18 g	30 g	40 %
GORDURA	6 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	224 mg	381 mg	16 %